**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О ДЕТСКОЙ ТРЕВОЖНОСТИ**

 «Настоящая любовь – это не за что, а вопреки чему.»-В. Леви

Зачастую детская тревожность не воспринимается взрослыми как явный симптом эмоционального неблагополучия. Вместе с тем она способна вызвать серьезные препятствия функционирования ребенка в различных сферах жизни.

Так, условием психического развития в школьном возрасте становится учеба. Начальный период обучения сопряжен для первоклассников с трудностями адаптации к школе. Однако, если для одних этот период длится сравнительно недолго и легко преодолевается, то немалая часть детей в силу различных причин с трудом приспосабливаются ко всем предъявленным в школе требованиям.

В случае эмоционального неблагополучия, сопровождающегося ожиданием неуспеха в учебной деятельности, возникают такие состояния, которые в психологии классифицируются как школьная тревожность, школьный невроз, школьная фобия.

**Причины возникновения:**

– противоречивые требования к ребенку, исходящие из разных источников (или даже одного источника), когда родители запрещают одно и то же;

– неадекватные требования, не соответствующие возможностям и стремлениям ребенка;

– требования, которые ставятся в униженное, зависимое положение;

– завышенные требования, негибкая, догматичная система воспитания, не учитывающая собственную активность ребенка, его способности, интересы, склонности. (Одна из наиболее распространенных разновидностей такого воспитания – система «Ты должен быть…».)

Во всех случаях возникает чувство «потери опоры», утраты прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире.

Тревога – это предчувствие опасности, состояние беспокойства. Наиболее часто тревога проявляется в ожидании какого-то события, которое трудно прогнозировать и которое может угрожать своими неприятными последствиями.

Возраст начала. Тревожность имеет тенденцию начинаться в очень раннем возрасте. Уже в дошкольном периоде может проявляться ее симптоматика, которую родители могут определить по характеру следующих проявлений:

1) характер проявлений тревожности (по отношению к взрослым):

– очень охотно выполняет свои обязанности;

– проявляет чрезмерное желание здороваться со взрослыми;

– слишком разговорчив, докучает своей болтовней;

– очень часто приносит и показывает воспитателю найденные им предметы, рисунки, поделки и т. д.;

– постоянно нуждается в помощи и контроле со стороны взрослых;

– добивается симпатии воспитателя, приходит к нему с различными жалобами на товарищей, мелкими просьбами, делами;

– полностью устраняется, если его усилия не увенчаются успехами;

– чрезмерно озабочен тем, чтобы заинтересовать собой взрослых и приобрести их симпатии;

2) характер проявлений тревожности по отношению к сверстникам:

– пытается «монополизировать» взрослых (занять их исключительно своей особой), постоянно «стягивает» их внимание на себя;

– «играет героя», особенно когда ему делают замечания;

– не может удержаться, чтобы не «играть роль» перед окружающими;

– склонен «прикидываться дурачком»;

– слишком смел, рискует без надобности;

– навязывается другим, им легко управлять;

– любит быть в центре внимания;

– играет с детьми старше себя;

– хвастает перед другими детьми;

– паясничает (строит из себя);

– шумно ведет себя, когда воспитателя нет рядом;

– подражает хулиганским выходкам других.

Школа в жизни ребенка – сложный и противоречивый период взросления личности. Тревожность этого периода многолика, симптоматика ее носит несколько иной характер. Можно выделить наиболее характерные признаки тревожности, которые могут быть замечены родителями.

Проявления тревожности:

– двигательное возбуждение (человек совершает много лишних движений, переминается с ноги на ногу, поправляет без конца одежду);

– неподвижность, скованность;

– непоследовательность в поступках;

– нередко чрезмерное любопытство;

– стремление занять себя любой, даже ненужной деятельностью;

– непереносимость ожидания, которая выражается спешкой и нетерпением;

– ускоренный темп речи, иногда в виде трудно управляемого потока слов;

– многословность, излишняя обстоятельность в разъяснениях;

– боязнь критической ситуации (ответ, выступление, экзамен);

– все новое воспринимается как неизвестное и пугается его;

– «уход» в болезнь;

– нарушение сна;

– общение эмоционально нервное, носит избирательный характер;

– затруднение в завязывании контактов с незнакомыми людьми;

– неумение открыто выражать свои чувства;

– множество отрицательных эмоций и страхов, к которым ребенок постоянно возвращается при общении.

Преобладающая часть «трудных детей», родители которых обращаются за консультацией к психологу по поводу поведенческих нарушений, связана с эмоциональной неустойчивостью ребенка, то есть в конечном счете с эмоцией тревоги.

Большую часть неблагоприятных последствий детской тревожности можно было бы избежать при своевременном распознании ее родителями, исключения ее из детско-родительских отношений.

В основе возникновения детской тревожности находится неудовлетворенная потребность ребенка соответствовать образу «быть хорошим», связанная как с личностными особенностями ребенка, так и с процессом общения с взрослыми, эффект которого, в свою очередь, напрямую зависит от стиля родительского отношения.

Существует ряд стилей родительского отношения, которые могут способствовать возникновению как партнерского общения, так и общения, приводящего к развитию тревожности.

Сориентироваться в этом можно при помощи следующих утверждений:

Если вы:

– уважаете своего ребенка;

– испытываете к нему дружеские чувства;

– любите, когда друзья ребенка приходят к вам в дом;

– с удовольствием проводите с ребенком свое свободное время;

– считаетесь со своим ребенком, разделяете его увлечения;

– понимаете его огорчения, то степень принятия вами ребенка высока, он нравится вам таким, каким он есть, что позволяет ему ощущать свою значимость, уникальность.

Если вы:

– предполагаете, что поведение ребенка значительно отклоняется от нормы;

– считаете, что он ничего не добьется в жизни;

– уверены, что ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании;

– испытываете чувство стыда за своего ребенка;

– часто ловите себя на враждебном отношении к ребенку;

– считаете, что основная причина плохого поведения ребенка – эгоизм, упрямство и лень;

– видите в ребенке больше недостатков, чем достоинств;

– имеете невысокое мнение о достоинствах ребенка и не скрываете этого от него, то воспитание ребенка идет по типу «золушки», происходит эмоциональное отвержение ребенка, что приводит к расхождению в уровнях требований к ребенку и его возможностей, создавая тем самым почву для возникновения тревожности.

Если вы:

– испытываете к ребенку чувство расположения;

– всегда стараетесь помочь ребенку;

– принимаете участие в жизни своего ребенка;

– жалеете своего ребенка;

– в конфликте с ребенком можете признать, что он по-своему прав, то вы строите социально желаемый образ родительского отношения. Вы высоко оцениваете его интеллектуальные и творческие способности, поощряете его инициативу и самостоятельность.

Если вы:

– всегда сочувствуете своему ребенку;

– считаете, что нужно подольше держать его в стороне от проблем;

– стараетесь оградить его от трудностей жизни;

– жалеете о том, что ребенок растет и взрослеет;

– стараетесь выполнять все его просьбы;

– считаете, что самое главное, чтобы у ребенка было беззаботное детство, то вы стремитесь к симбиотическим отношениям, постоянно ощущая тревогу за своего ребенка. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает автономизироваться, и по своей воле родитель никогда не даст ребенку самостоятельность.

Если вы:

– считаете, что ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастит порядочный человек;

– мечтаете о том, чтобы ребенок достиг всего того, что вам не удалось в жизни;

– считаете, что за строгое воспитание дети благодарят потом;

– тщательно следите за состоянием здоровья ребенка;

– считаете, что ребенок не должен иметь секретов от родителей, то вы строите детско-родительские отношения в форме контроля и в вашем родительском отношении просматривается авторитаризм. Такой родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины, старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявление своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за социальными достижениями ребенка, его мыслями, чувствами, не соразмеряя уровень своих требований с уровнем возможностей ребенка.

Если вы:

– всегда стараетесь помочь своему ребенку;

– испытываете досаду по отношению к своему ребенку;

– предполагаете, что дети потешаются над вашим ребенком;

– считаете, что ваш ребенок впитывает в себя «дурное», как «губка»;

– считаете, что к вашему ребенку «липнет» все дурное;

– жалеете о том, что ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаете его маленьким;

– считаете, что ваш ребенок не в состоянии что-либо сделать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так;

– хотите, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся вам, то вы строите отношения на стремлении инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Такой родитель видит ребенка младшим по сравнению с его реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется не приспособленным, не успешным, открытым для «дурных» влияний. Родитель не доверяет ребенку, досадует на его неуспешность и неумелость. В связи с этим родитель стареется оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия, тем самым, способствуя появлению детской тревожности.

Если ваш психологический портрет свидетельствует о стиле, способствующим возникновению тревожности, обратитесь к нашим рекомендациям.

Памятка «Как общаться с тревожным ребенком»

– Постарайтесь, чтобы дома ребенок работал в щадящем режиме, а в школе его особенности учитывались учителями;

– своим поведением показывайте ребенку пример: сдерживайте эмоции, ведь он подражает вам в своем поведении;

– говорите сами о своем эмоциональном состоянии и учите ребенка открыто проявлять чувства;

– не выражайте свое недовольство и симпатию в избыточной форме;

– уделяйте ребенку достаточно внимания, пусть он никогда не чувствует себя забытым;

– не сравнивайте ребенка с другими детьми, сравнение возможно только с ним самим, с его успехами и неудачами;

– помните, что нельзя ставить знак равенства между ребенком и его деятельностью (учеба, общение); акцентируйте внимание на поведении, поступке, состоянии, а не на личности;

– соотносите уровень своих требований к ребенку с уровнем его возможностей;

– если не знаете что делать – остановитесь;

– не общайтесь с ребенком в момент своего отрицательного эмоционального состояния;

– учите ребенка видеть свои ошибки и не «застревать» в них, а исправлять и идти дальше;

– не фокусируйте излишнее внимание на неудачах, умейте найти «плюсы» во всем;

– используйте различные формы невербальной поддержки ребенка – улыбку, подбадривающее пожатие руки, поглаживание по спине, по голове, подмигивание и т. д.

Самоконтроль взрослого – необходимое условие и гарантия в помощи ребенку по определению своего состояния. Ребенку на любом возрастном этапе и в любом эмоциональном состоянии (а особенно в состоянии тревожности) нужна любовь, уверенность в своих силах, в своей значимости и ценности для взрослых.